



BMI25以上は 肥満です

体格を示す指数のひとつが「BMI」です。
自分の体格を確認してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

目標とするBMIの範囲※

- 18～49歳：18.5～24.9
- 50～64歳：20.0～24.9
- 65歳以上：21.5～24.9

※資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

旭川市民は
男性 30～40歳代、
女性 年齢が
上がるにつれて
肥満者の割合が高い



旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→暮らし→
健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで
今すぐ確認!



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和3年10月発行
旭川市保健所保健指導課